

## FOLHA INFORMATIVA SOBRE MENSTRUAÇÕES ABUNDANTES

### Factos sobre as Menstruações Abundantes

As menstruações abundantes, muitas vezes também denominadas hemorragias menstruais excessivas ou menorragia, são um problema que ocorre com frequência. É um problema referido por cerca de 20 a 25 por cento das mulheres. Anualmente, uma em cada 20 mulheres entre os 30-49 anos consulta o médico devido a menorragia.

Entre 15 e 20 por cento das mulheres saudáveis sofre de hemorragia debilitante, que interfere nas suas actividades normais. Se houver hemorragia abundante e/ou se os períodos durarem mais de sete dias, considera-se que estamos perante um caso de menstruação excessivamente abundante.

Se as suas menstruações forem abundantes, fique a saber que este problema não a afecta só a si. Mais de 1 mulher em cada 5 sofre deste problema bastante vulgar. A boa notícia é que existem já várias opções de tratamento eficazes para as menstruações abundantes.

### O que são as menstruações abundantes?

A definição médica correcta diz que estamos perante uma menstruação abundante quando ocorre a passagem de mais de 80 ml de sangue durante um ciclo menstrual. Isto corresponde a uma hemorragia com uma duração de mais de sete dias ou em que é necessário utilizar mais de 10 pensos ou tampões por dia, durante o ciclo menstrual. No entanto, raramente é realista ou prático medir concretamente a perda de sangue, pelo que os médicos se baseiam na descrição que cada mulher faz do respectivo período menstrual.

Considera-se que um período é abundante quando:

- Uma mulher perde sangue durante mais de 8 a 10 dias, especialmente se este problema se repetir mês após mês.
- Uma mulher perde tanto sangue que tem dificuldade em ir trabalhar. Ou quando uma mulher se vê obrigada a planear as férias e os períodos de lazer em função da altura em que lhe vai aparecer o período.
- A hemorragia é tão abundante e contínua que a mulher fica anémica. A hemorragia menstrual excessiva é uma causa frequente de anemia por deficiência de ferro (hemograma com valores baixos e valores baixos de ferro). Mais de dois terços (67 por cento) das pacientes que apresentam hemorragia menstrual excessiva sofre de anemia.
- A ocorrência de coágulos que não sejam apenas pequenos durante mais de um

ou dois dias sugere a existência de menstruações abundantes.

- O aparecimento súbito e inesperado da menstruação com uma hemorragia muito abundante, que faz lembrar a abertura de uma torneira, indica que estamos perante uma menstruação abundante.

Cada mulher é um ser único. O mesmo se pode dizer da respectiva menstruação. No que diz respeito às menstruações – quanto tempo duram, quão abundantes são – o âmbito daquilo que pode ser considerado "normal" é muito vasto. Normalmente, uma menstruação dura, em média, 5-7 dias e a quantidade média de sangue perdido corresponde apenas a cerca de 30 a 60 gramas de sangue por ciclo. Por outro lado, uma mulher que sofra de períodos abundantes pode perder até 10 a 25 vezes essa quantidade de sangue por mês (Fonte: *National Women's Health Resource Center*).

Se for este o seu caso, provavelmente já sabe o que significa ter um ou mais dos seguintes sintomas, tão difíceis e incomodativos:

- Períodos menstruais que duram mais de sete dias.
- Um fluxo menstrual que interfere nas suas actividades regulares ou no seu estilo de vida, e que causa ansiedade, devido ao perigo de ocorrerem acidentes embaraçosos.
- Um fluxo menstrual que ensopa um ou mais tampões ou pensos por hora, durante várias horas consecutivas. Um fluxo menstrual caracterizado por grandes coágulos de sangue.
- Fadiga ou falta de ar (que são sintomas de anemia causada por perda de sangue).

### **Causas comuns de hemorragia menstrual excessiva**

- **Fibromiomas e pólipos** – podem causar hemorragia uterina estrutural e são responsáveis por 30 por cento das histerectomias realizadas.
- **Desequilíbrio hormonal** – podem causar hemorragia uterina disfuncional e são responsáveis por aproximadamente 20% das histerectomias realizadas.
- **Infecção ou doença** – a infecção do útero ou do colo do útero, e alguns tipos de cancro, como o cancro do útero, do colo do útero ou da vagina, podem causar hemorragia uterina.

Visite o site [www.saudedamulher.com.pt](http://www.saudedamulher.com.pt) para ficar a saber mais acerca de períodos abundantes e do Sistema de Terapia Uterina com Balão THERMACHOICE.